

アクティビティリーダー (AL)

養成講座 in 仙台
募集要項



■日時: 2017年**11月23日** (木・祝) 9:00-18:00

■場所: 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

■主催: 東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター 予防福祉健康増進推進室

■講師: 星 勝久 (予防福祉健康増進推進室 健康運動指導士)

(INWA<国際ノルディックウォーキング連盟>公認 ナショナルトレーナー)

■受講料: **12,960円** (税込) (テキスト代、実技・学科試験料込み)

※認定には試験合格後、別途「NPO法人日本ノルディックフィットネス協会(JNFA)」に
認定料3,240円とJNFA入会費・年会費の納入が必要です。

■定員: 20名 (最少遂行人数12名)

■締切: 2017年**11月13日**(月) (定員になり次第締め切り)

■受講基準: 下記の基準を満たす方



ノルディックウォーキング(以下: NW)の経験があり、講習中のトレーニングやグループワークをこなせる心身共に健全な方。

かつ、NWの魅力を紹介するために、NWとポールを使用したウォーミングアップ・クーリングダウン等について学習に意欲のある方。

■持参物: 筆記用具、NWに適した服装・シューズ、帽子、水分、昼食、
NWポール(レンタルポールも用意してあります<有料300円:税込>)
(実技時の荷物入れは、両手が塞がらないウエストポーチ・リュック等をご用意ください)
(降雨でも屋外実技を実施します。雨天時は着替えもご準備ください)

■申込方法: 申込書に必要事項をご記入の上、下記までTEL・FAX 又はEメールでお申込み頂き、
開講5日前までに受講料をお振込みください。
講座当日の詳細については、後日郵送する開講案内でご確認ください。

■講座内容: 受付開始 8:45~

9:00~	オリエンテーション	13:20~	【講義】 ◆運動強度の計算、心拍計装着 【実技】 ◆NW指導体験 ◆テクニックビデオ撮影 ◆ウォーミングアップ・クーリングダウン等実技試験
9:30~	【講義】 ◆NWの歴史とINWA,国際的NW普及 ◆JNFAと各インストラクターレベルの紹介 ◆NWの用具 ◆NW指導法の紹介 ◆ウォーミングアップとクーリングダウン		【講義】 ◆テクニックビデオ鑑賞など
12:30~	昼食休憩	17:20~	筆記試験(20分)・筆記試験振返り

※当日の状況による時間割の入替えや延長等、変更になる場合もあります

※講義及び実技内容を動画・静止画・録音で記録することはご遠慮いただきます

【お申込み・お問合せ】

●料金はすべて税込み(8%)価格となります



東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室

TEL 022-208-7792

FAX 022-208-7791

Mail info@tfu-ac.net

仙台
元気塾

〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149
東北福祉大学 雄翔館1階

〔受付時間〕月～土 (日・祝日はお休み)
9:00～17:30

WEB

仙台元気塾

検索

